Meddelelser fra
Dansk Svømme-Forbund

1
MARTS 1960 — 20. ÅRGANG

SVØMMESPORT

DANSK SVØMME FORBUND

INDHOLD:

Formandens årsberetning for 1959

Dansk Svømme-forbunds 10-bedste liste for 1959

De gældende regler for brystsvømning og butterfly

Vinterturneringen 1960

Ungdommens tidlige sportspecialisering

Circuit-træningen

Hvad skal der præsteres til de olympiske lege i Rom 1960

Svømmeprøven — 200 m — svømmemærket

Noter

Adresseændringer

Syncroniseret svømning

USA's olympiske hold giver opvisning i København i juli

I anledning af sommerens store begivenhed indenfor den syncroniserede svømning — besøg af ikke mindre end 3 af USA's hold før deres start ved OL — bringer vi en undervandsoptagelse af nogle af deltagerne på vort hjemlige »pioner«-hold T II.

Meddelelser fra Dansk Svømme-Forbund under DSLF og DIF

SVØMMESPORT

20. ÅRGANG — NUMMER 1 — MARTS 1960

Formandens årsberetning for 1959

Forbundets medlemsantal

var pr. 1. 8. 1959 lidt større end ved samme tid i 1958 og udgør nu 3759 aktive mandlige, 5998 kvindelige og 14.576 junior-medlemmer samt 4873 passive medlemmer eller ialt 29.206 medlemmer. — Disse er fordelt over 106 foreninger, samlet i 5 unioner og sammenslutningen på Bornholm. Beretningen omfatter kalenderåret som helhed, men kan ikke undgå på enkelte punkter at gribe ind i olympiadeåret 1960. De fleste større begivenheder vil være læserne bekendt gennem bladet »Svømmesport«, et organ, som forbundsledelsen anbefaler alle foreningsledere og aktive konkurrencesvømmere samt foreningstrænere og andre svømmelærere at abonnere på, da bladet ikke alene fortæller om begivenheder, der er passeret i hvert kvartal, men også omtaler større forestående stævnearrangementer og disses anmeldelsesfrister samt bringer instruktionsartikler til brug for rationel konkurrencetræning, skrevet af verdenskendte instruktører eller læger.

Skolernes stigende interesse for svømmeundervisning som skolefag

er et af tidens glædelige tegn, men der er endnu uhyre langt til vejs ende, hvor samfundet forstår, at der ved alle skoler eller i hvert fald ved alle centralskoler skal være en svømmehal til brug ved begynderundervisning for samtlige skolens klasser med børn i alderen 9—12 år og med videregående undervisning i de forskellige svømmearter og i livredningens teori og praksis. Denne undervisning skal være indarbejdet i skolernes timeplan, og er afstandene således, at transporten til svømmehal eller svømmebad ikke sammen med en passende undervisningstid kan klares på een time, må det være muligt at tage 2 timer enkelte dage i stedet for een time daglig. — Svømningen bør være et almindeligt skolefag på linie med historie, geografi, naturhistorie m. v., og svømning bør såvel som gymnastik for alle raske skoleelever være karaktergivende på linie med øvrige skolefag, og de, der er dygtige i dette fag, må have samme ret til rosende omtale af skolernes ledelse som de, der udmærker sig i andre af skolens fag. — Det er en noget forældet tro, at den elev, som udmærker sig ved konkurrence i idræt, og derved skulle blive rosende omtalt, tager mere skade heraf end den, som høster udmærkelse i andre skolefag. I vor moderne tid, hvor *idræt* er bleven en samfundsfaktor, må pædagogerne lægge deres anskuelser herom noget om, og jeg tror, at skolen og dens arbejde i endnu højere grad end ellers da vil blive populær blandt eleverne, og at en ændret indstilling vil bevirke et endnu mere intimt samarbejde mellem skolen og hjemmene.

Vandpolo i danske skoler

eller i hvert fald i de skoler, som har svømmehal eller svømmebad til rådighed, er et stærkt ønske fra forbundsledelsen. Dette holdspil kræver en del plads og en dygtig lærer som instruktør, og det er naturligvis en forudsætning, at de drenge, som skal deltage i undervisningen i vandpolo, behersker svømning, da en betingelse for at spille polo er god og hurtig svømning. — Frederiksberg Skolevæsen, som på svømmeundervisningens område er eksemplet til efterfølgelse for andre store eller mindre kommuner i Danmark ved indførelse af obligatorisk svømmeundervisning og livredningsøvelser for alle skolevæsnets elever, har nu også fundet en løsning på dette område, idet der forsøgsvis er påbegyndt træningsspil i vandpolo i nogle morgentimer i svømmehallen, og mødeprocenten blandt de tilsagte drenge er 100% uden hensyn til, at mødetiden er allerede kl. 7 morgen — mon der ikke findes entusiastiske lærere eller pololedere rundt om i landets skoler eller foreninger, som efter forhandling med stedlig skoleledelse kan iværksætte sådanne drengepolo-arrangementer!

Instruktøruddannelse og svømmeinstruktion.

Ved hjælp af tilskud fra Dansk Idræts-Forbund afholdtes igen i år en række amatørinstruktørkurser såvel i svømning som i udspring og vandpolo, og det er gennem disse kurser, at forbundet håber at hjælpe de mindre foreninger, som ikke har råd til professionelle trænere til de høje lønninger. — Men også de af staten og kommunerne ansatte lærere, der vil give begynderundervisning, og som underviser skoleungdommen, bør alle have en specialuddannelse enten på de af staten oprettede kurser på Danmarks Højskole for Legemsøvelser eller på de særlige institutter.

Konkurrencesvømningen

kræver endnu større indsigt fra trænerens side til teknikken i specialøvelserne, og den kræver tillige, at træneren nøje følger elevens udvikling og konditionstilstand. — Forbundets svømmeleder, læge Kjeld Rode, har udarbejdet et cirkulære om Circuit-træningen, en metode til at bringe svømmerne i topkondition og udvikle de enkeltes muskler på de svage steder. I det hele taget er specialtræningen fra efteråret 1959 sat i højsædet helt oppe fra DOK's idrætsudvalg, og jeg tror, at enhver, der har fulgt med i det, som nu kræves af konkurrencesvømmerne for at være i form, vil give mig ret i, at kun den, som helt og fuldt går ind for den daglige hårde træning, har chancer for at nå eliten.

Instruktion og træning i vandpolo

har kostet forbundet mange penge i 1959, og jeg håber, at der snart må ses gode resultater, bl. a. ved at unge, dygtige spillere gennem flittig træning, kamplyst og kondition fortrænger de ældre spillere fra vore repræsentative hold. — Det er for dårligt af de unge spillere, at mænd på over 40 år i den grad kan hævde sig i kampene, at der ikke begås nogen uretfærdighed ved at sætte disse »gamle drenge« på det danske landshold. Må vi i forbundsledelsen bede vore unge, talentfulde polospillere møde ivrigt frem til træningen hver gang, lejligheden byder sig — og der skal arbejdes, så længe træningen står på; sæt den private magelighed på hylden og mød op såvel til forbundets træning som til klubbens træning. Svømmetræningen skal være rationel, og enhver vandpolospiller med respekt for sig selv og med håb om at komme i internationale kampe skal kunne svømme 100 m crawl under 1 minut! Mange vil sikkert mene, at jeg her har sat kravet for højt, men der er ingen vej uden om dette, og derudover er det nødvendigt, at alle polospillere dygtiggør sig i polospillets teknik og taktik; det kan ske både på land og i vandet, og der findes en fortræffelig instruktionsfilm i vandpolo i DIF's sekretariat, som benyttes alt for lidt ude i provinsen. Benyt vinteraftenerne til møder og drøftelser i forbindelse med denne film, fastsæt straks efter læsningen af denne artikel en aften og få samlet hele kredsen af foreningens interesserede polospillere og venner!

For konkurrencespringeren

gælder kravet om energisk træning i højeste grad — der vanker mange drøje knubs i denne idrætsgren, men det har dog vist sig, at de — desværre alt for få — som virkelig gør en indsats, også får et pænt resultat. Jeg vil gerne her efterlyse ungdommen, de mange nye talenter, som dukker op på kurser eller i de private undervisningstimer. Hvor er I henne — gå straks ind for sagen! Selv om vi har opnået mange fine placeringer i udspring både tidligere og nu i de sidste par år, må der være en reserve at tage af, når der om få år måske ikke er flere af de »gamle«. At blive en springer af eliteklasse kræver tålmodighed, tid og plads til træningen, men selv om det ofte har været småt med det sidste, har udøverne af denne idrætsgren vist et ubrydeligt sammenhold

og en træningsflid i den til rådighed stående tid, som kunne være til efterfølgelse for andre idrætsgrene.

Nordiske mesterskaber og danske mesterskaber.

NM i svømning og udspring, som i år var henlagt til Gladsaxe Bad med vort forbund som arrangør, blev vellykket, bl. a. også på grund af gunstigt vejr. Der blev opnået mange toppræstationer og sat mange nye nordiske rekorder; det var Sverige, som hjemtog størsteparten af guldmedaillerne. Dansk svømning havde dog også nogle lyspunkter i løbet af de to dage (den 9., 10. august); vi tænker her i første række på Kirsten Michaelsen, Inge Andersen, Dorrit Kristensen og Linda Petersen; sidstnævnte var endda ligesom Kirsten Strange plaget af sygdom i nogen tid før NM. Bende Velin, Birgit Weygaard, Hanna Laursen og Helge Hansen nåede medailleplaceringer, som tegnede godt for deres videre udvikling, medens Lars Larsson, uanset sin nye danske langbanerekord, måtte nøjes med en 4. plads. Jacob Gjerding og Søren Svejstrup kom på 4. og 5. pladsen i tårnspring, og øvrige danske herresvømmere formåede ikke at komme bort fra sidstepladserne, selv om nogle af dem opnåede nye personlige langbanetider.

NM i vandpolo afvikledes i Helsinki, og her led vort hold den skæbne at blive henvist til trediepladsen; vore polospillere har ellers nu i en årrække besat andenpladsen og endda et par gange truet svenskerne.

— — —

Resultaterne af de danske mesterskaber og de danske juniormesterskaber findes alle i bladet nr. 3 for 1959. — Største overraskelse var vel nok Kirsten Michaelsen, men for den, som havde set Kirsten *daglig* omhyggelig passe sin træning gennem hele sin skoleferie, koncentreret om een tanke: at *ville* nå et fint resultat, kom hendes strålende indsats i DM og senere i NM ganske naturligt. *Et smukt eksempel til efterfølgelse!*

Foreningsarbejdet

og foreningernes internationale samkvem er af største betydning for unionernes trivsel og derigennem også for forbundets internationale stilling. — Jeg vil gerne takke alle de foreninger, som i løbet af året har ydet større eller mindre økonomiske ofre for at vedligeholde årlige klubmatcher med venskabsforeninger i andre lande, og der udføres i det hele taget rundt om i foreningerne et langt større arbejde af såvel ledere som trænere end mange, der ikke har føling med foreningerne, vil tro. — Skal dansk svømning atter nå op i international klasse i større udstrækning, skal dette arbejde i foreningerne følges op, og jeg kan tilsige foreningerne forbundets støtte, dels gennem unions- og forbundsinstruktion, og dels gennem instruktiv hjælp ved films og foredrag samt i visse tilfælde ved instruktørbesøg, hvor det ønskes for de medlemmer, der gennem deres forening eller union erklærer sig rede til at gøre en 100% indsats og har anlæg derfor.

Bladet »Svømmesport«

har et par gange i årets løb bragt instruktive artikler og træningsprogram, og det er mit håb, at sådanne programmer med et fuldt opsat træningsskema vil bidrage til, at en række af de foreningsledere og foreningstrænere, som har talentfulde svømmere iblandt medlemmerne, deraf kan finde værdier til opsætning af et program for den hjemlige daglige træning, et program, som efterhånden kan udbygges indtil hele det aftrykte program, der er tiltænkt elitesvømmeren, kan benyttes.

De Olympiske Lege i Rom 1960.

Forarbejdet — eller rettere forberedelserne — hertil har præget året 1959 — og jeg må som en afslutning på min beretning indskærpe alle danske idrætsudøvere af mesterskabsklassen inden for svømning og udspring, at den tid, der nu er tilbage til de endelige udtagelser er *meget kort;* hvis en svømmer eller springer ikke allerede i 1959 viste fremgang af betydning og ikke nu selv føler sig i topkondition, bliver det svært at opbygge formen i de få måneder til 1. august.

Der er ikke fra Danmarks Olympiske Komite opsat nogen bestemt tid eller pointstal, som vore svømmere eller springere skal præstere i den enkelte disciplin for at blive udtaget til OL, og det er vist meget rigtigt (tænk på skøjteløberen Stille), men komiteen vil være frit stillet, når den endelige udtagelse finder sted. Fra forbundets side skal vi formentlig straks efter DM give møde for DOK til en forhandling, hvor man formentlig vil høre på vore ønsker og argumenteren, og personlig håber jeg, at der bliver mange navne at fremføre som gode *kandidater med strålende resultater ved stævnerne i maj—juni—juli måned i år.*

Frede Borre.

Dansk Svømme-Forbunds 10-bedste liste for 1959

KORTBANER:

DAMER:

100 m crawl:

1.	Kirsten Strange, DKG	1.06,5
2.	Gitte Nørbøge, AGF	1.08,4
3.	Kirsten Bruun Olsen, DKG.	1.08,6
4.	Nini Henriksen, Søb. IF ..	1.11,5
5.	Ethel Ward Petersen, Triton	1.12,2
6.	Kirsten Michaelsen, Triton..	1.12,3
6.	Anne Palle, Sparta	1.12,3
8.	Rita Hansen, AGF	1.12,4
9.	Bente Rytt, Svendborg	1.12,5
10.	Inger Kjeldsen, DKG	1.13,3
	Gennemsnit.....	1.11
	» 1958....	1.11,2

400 m crawl:

1.	Gitte Nørbøge, AGF	5.27,3
2.	Kirsten Michaelsen, Triton..	5.30,1
3.	Ethel Ward Petersen, Triton	5.38,1
4.	Anni Jørgensen, Frem	5.40,9
5.	Nini Henriksen, Søborg ...	5.44,2
6.	Kirsten Strange, DKG	5.45,8
7.	Kirsten Bruun Olsen, DKG	5.46,6
8.	Inger Kjeldsen, DKG	5.47,9
9.	Linda Petersen, Frem.....	5.58,1
10.	Bente Rytt, Svendborg	5.58,8
	Gennemsnit.....	5.43,7
	» 1958....	5.54,6

100 m rygcrawl:

1.	Kirsten Michaelsen, Triton..	1.13,9
2.	Ethel Ward Petersen, Triton	1.14,2
3.	Rita Hansen, AGF	1.16,9
4.	Gitte Nørbøge, AGF	1.18,4
5.	Kirsten Strange, DKG	1.18,5
6.	Inger Kjeldsen, DKG	1.18,9
7.	Clary Breiting, Svendborg..	1.20,2
8.	Lis Petersen, OSLF	1.21,5
9.	Bente Rytt, Svendborg	1.21,8
10.	Karin Just Hansen, AGF ..	1.24.2
	Gennemsnit.....	1.18,8
	» 1958....	1.19,8

100 m brystsvømning:

1.	Linda Petersen, Frem	1.20,1
2.	Inge Andersen, Svendborg..	1.20,6
3.	Dorrit Kristensen, AGF ...	1.23,6
4.	Inge Thorsen, DKG	1.27,3
5.	Lis Lehgård Madsen, Svendb.	1.27,6
6.	Kirsten Bøg, Frem.....	1.27,9
7.	Jytte Rasmussen, Frem	1.28,4
8.	Kirsten Strange, DKG	1.28,8
9.	Rita Hansen, AGF	1.30,4
10.	Conni Nielsen, Frem	1.30,6
	Gennemsnit.....	1.26,5
	» 1958....	1.27,6

200 m brystsvømning:

1.	Linda Petersen, Frem	2.53,6
2.	Inge Andersen, Svendborg..	2.53,8
3.	Dorrit Kristensen, AGF	2.56,8
4.	Kirsten Bøg, Frem	2.59,5
5.	Kirsten Strange, DKG.....	3.05,4
6.	Lis Lehgård Madsen, Svendb.	3.06,3
7.	Inge Thorsen, DKG	3.06,5
8.	Jytte Rasmussen, Frem	3.07,5
9.	Jette Rasmussen, Ålborg ..	3.08,8
10.	Gudrun Bjarnholt, Sparta ..	3.09,8
	Gennemsnit.....	3.02,8
	» 1958....	3.05

100 m butterfly:

1.	Linda Petersen, Frem.....	1.19,7
2.	Kirsten Strange, DKG	1.23,0
3.	Nini Henriksen, Søb. IF. ..	1.24,4
4.	Kirsten Bruun Olsen, DKG	1.27,9
5.	Helle Jacobsen, Sparta	1.28,4
6.	Annie Jørgensen, Frem	1.29,1
7.	Kirsten Michaelsen, Triton..	1.29,9
7.	Gitte Nørbøge, AGF	1.29,9
9.	Ethel Ward Petersen, Triton	1.32,0
10.	Inge Thorsen, DKG	1.32,5
	Gennemsnit.....	1.27,6
	» 1958....	1.30,3

50 m fri sv. + 50 m bjergning:

1.	Rita Hansen, AGF	1.30,5
2.	Jytte Rasmussen, Frem	1.50,4
3.	Inga Kristiansen, Ålborg...	1.51,5
4.	Lis Hansen, Loke	1.51,8
5.	Joan Alminde, Herning	1.52,8
6.	Kirsten Bøg, Frem	1.53,8
7.	Jytte Jensen, Frem.....	1.54,5
8.	Jette Lindholm, Ærs	1.56,5
9.	Lis Sørvin Larsen, Loke....	1.57,2
10.	Hanne Johansen, Vejle	1.58,0
	Gennemsnit.....	1.51,7
	» 1958....	1.43,7

HERRER:

100 m crawl:

1.	Lars Larsson, P. 08	0.58,5
2.	Jørgen Nielsen, DMG	1.00,5
3.	Søren Klerens, Hermes	1.01,6
4.	Vagn Petersen, Svendborg	1.02,2
5.	Jan Johansen, Hermes	1.03,0
6.	Lars Kraus Jensen, P. 08	1.03,1
7.	Poul Erik Petersen, Vordbg.	1.03,9
7.	Torben Frederiksen, Naksk.	1.03,9
9.	Finn Bjerregård, Hermes	1.04,2
10.	Palle Carlsen, AGF	1.04,3
	Gennemsnit	1.02,5
	» 1958	1.02,3

200 m crawl:

1.	Lars Larsson, P. 08	2.08,9
2.	Søren Klerens, Hermes	2.19,4
3.	Jørgen Nielsen, DMG	2.22,6
4.	Otto Christensen, Esbjerg	2.22,8
5.	Arne Hesselgren, Hermes	2.24,5
6.	Bj. Juul Christiansen, Triton	2.25,0
7.	Søren Korbo, Hermes	2.25,3
7.	Jan Johansen, Hermes	2.25,3
9.	Tage Hald, DMG	2.26,2
10.	Poul Tonø, Hermes	2.26,5
	Gennemsnit	2.22,6
	» 1958	2.22,9

400 m crawl:

1.	Lars Larsson, P. 08	4.43,0
2.	Søren Klerens, Hermes	5.01,6
3.	Arne Hesselgren, Hermes	5.03,6
4.	Jan Johansen, Hermes	5.12,0
5.	Benny Petersen, Hermes	5.17,8
6.	Robert Andersen, Hermes	5.23,0
7.	Lars Kraus Jensen, P. 08	5.25,9
8.	Henrik J. Hansen, Hermes	5.26,6
9.	Vagn Petersen, Svendborg	5.27,4
10.	Karl Hansen, OSLF	5.28,2
	Gennemsnit	5.14,9
	» 1958	5.12,4

100 m rygcrawl:

1.	Robert Andersen, Hermes	1.10,0
2.	Lars Kraus Jensen, P. 08	1.11,0
3.	Vagn Petersen, Svendborg	1.11,2
4.	Lars Larsson, P. 08	1.12,8
5.	Jan Johansen, Hermes	1.13,2
6.	Bjarne Hvidtfeldt, P. 08	1.13,3
7.	Arne Holdt, AGF	1.14,0
8.	Erik Holm, DMG	1.14,8
9.	Carsten Madsen, Esbjerg	1.15,8
10.	Søren Korbo, Hermes	1.16,4
	Gennemsnit	1.13,2
	» 1958	1.14,3

100 m brystsvømning:

1.	Bj. Juul Christiansen, Triton	1.15,0
2.	Benny Petersen, Hermes	1.15,5
3.	Knud Gleie, Sparta	1.16,0
4.	René Heitmann, KSG	1.16,5
5.	Werner Schwertfeger, AGF	1.18,7
6.	Svend Jørgensen, Frem	1.19,4
7.	Ole Larsen, Svendborg	1.19,5
8.	Jørgen Andersen, Hermes	1.20,8
9.	Per Mortensen, Nakskov	1.21,0
10.	Kurt Kristensen, P. 08	1.21,4
	Gennemsnit	1.18,3
	» 1958	1.19,1

200 m brystsvømning:

1.	Bj. Juul Christiansen, Triton	2.41,7
2.	Benny Petersen, Hermes	2.46,1
3.	Knud Gleie, Sparta	2.47,7
4.	Werner Schwertfeger, AGF	2.48,5
5.	René Heitmann, KSG	2.48,6
6.	Ole Larsen, Svendborg	2.50,3
7.	Jørgen Andersen, Hermes	2.52,2
8.	Niels Bjørndal, AGF	2.53,2
9.	J. Juul Andersen, OSLF	2.53,9
10.	Arne Hesselgren, Hermes	2.56,6
	Gennemsnit	2.49,8
	» 1958	2.50

100 m butterfly:

1.	Jan Johansen, Hermes	1.10,2
2.	Ove Krogsbøll, P. 08	1.11,8
3.	Lars Larsson, P. 08	1.14,0
4.	Arne Hesselgren, Hermes	1.14,5
5.	Benny Petersen, Hermes	1.15,4
6.	Peter Kraus Jensen, P. 08	1.16,1
7.	Arne Holdt, AGF	1.17,0
8.	J. Juul Andersen, OSLF	1.19,0
9.	Klaus Rode, Hermes	1.19,5
10.	Jens Erik Petersen, OSLF	1.21,6
	Gennemsnit	1.15,9
	» 1958	1.17,2

200 m butterfly:

1.	Arne Hesselgren, Hermes	2.39,3
2.	Jan Johansen, Hermes	2.40,8
3.	Ove Krogsbøll, P. 08	2.44,6
4.	Benny Petersen, Hermes	2.54,4
5.	J. Juul Andersen, OSLF	2.58,2
6.	Peter Kraus Jensen, P. 08	2.59,3
7.	Ole Larsen, Svendborg	3.04,4
8.	Hans Jørg. Jensen, Sparta	3.07,2
9.	Jørgen I. Jensen, Hermes	3.08,1
10.	Jens Erik Petersen, OSLF	3.13,7
	Gennemsnit	2.57
	» 1958	3.00,6

Søren Klerens er i stadig fremgang og bliver sikkert allerede i indeværende sæson en alvorlig trusel for Lars Larsson.

50 m fri sv. + 50 m bjergning:

1.	Bent Eisensee, Frem	1.22,1
2.	Knud Olsen, OSLF	1.24,9
3.	Jens Enoksen, USG	1.25,5
4.	René Heitmann, KSG	1.28,4
5.	Alex Eriksen, 1900	1.29,1
6.	Allan Darling, Sparta	1.29,9
7.	Bertel Bruun, Vejle	1.30,6
8.	Fritz O. Jensenius, OSLF	1.31,0
9.	Gert Elmark, Hermes	1.33,8
10.	Henning Lauritzen, Kastrup	1.34,1
	Gennemsnit	1.28,9
	» 1958	1.27,3

LANGBANER:
DAMER:

100 m crawl:

1.	Kirsten Strange, DKG	1.07,6
2.	Nini Henriksen, Søb. IF	1.10,2
3.	Kirsten Bruun Olsen, DKG	1.11,4
4.	Gitte Nørbøge, AGF	1.11,5
5.	Kirsten Michaelsen, Triton	1.11,9
6.	Lis Petersen, OSLF	1.12,8
7.	Anne Palle, Sparta	1.13,8
8.	Ida Hansen, Vordingborg	1.14,0
9.	Inger Kjeldsen, DKG	1.14,2
10.	Eva Henriksen, OSLF	1.15,5
	Gennemsnit	1.12,3
	» 1958	1.13,9

400 m crawl:

1.	Kirsten Michaelsen, Triton	5.39,4
2.	Nini Henriksen, Søb. IF	5.40,5
3.	Gitte Nørbøge, AGF	5.42,6
4.	Anne Palle, Sparta	5.46,0
5.	Rita Hansen, AGF	5.49,5
6.	Ethel Ward Petersen, Triton	5.56,9
7.	Inger Kjeldsen, DKG	6.00,0
8.	Kirsten Strange, DKG	6.02,3
9.	Annie Jørgensen, Frem	6.06,1
10.	Lis Petersen, OSLF	6.14,4
	Gennemsnit	5.53,7
	» 1958	6.09,8

800 m fri svømning:

1.	Nini Henriksen, Søb. IF	11.51,3
2.	Gitte Nørbøge, AGF	11.53,1
3.	Inger Kjeldsen, DKG	12.25,1
4.	Rita Hansen, AGF	12.36,0
5.	Ida Hansen, Vordingborg	12.54,7
6.	Lis B. Hansen, Loke	13.07,2
	Gennemsnit	12.27,8
	» 1958	13.01,1

100 m rygcrawl:

1.	Kirsten Michaelsen, Triton	1.15,3
2.	Ethel Ward Petersen, Triton	1.16,0
3.	Rita Hansen, AGF	1.20,2
4.	Clary Breiting, Svendborg	1.22,1
5.	Inger Kjeldsen, DKG	1.23,5
6.	Bente Rytt, Svendborg	1.24,2
7.	Lis Petersen, OSLF	1.24,5
8.	Bente Lis Jensen, AGF	1.25,3
9.	Gitte Nørbøge, AGF	1.25,6
10.	Lis Jensen, P. 08	1.27,5
	Gennemsnit	1.22,4
	» 1958	1.24,3

100 m brystsvømning:

1.	Linda Petersen, Frem	1.23,9
2.	Inge Andersen, Svendborg	1.24,3
3.	Dorrit Kristensen, AGF	1.26,3
4.	Jytte Rasmussen, Frem	1.31,3
5.	Jette Rasmussen, Ålborg	1.32,3
5.	Lis Lehgård Madsen, Svendb.	1.32,3
7.	Bente Pedersen, Brønderslev	1.35,7
8.	Conni Nielsen, Frem	1.37,2
9.	Kirsten Clemmensen, Ålborg	1.38,0
10.	Ingelise Jensen, Brønderslev	1.38,5
	Gennemsnit	1.31,9
	» 1958	1.31,2

200 m brystsvømning:

1.	Inge Andersen, Svendborg	2.58,0
2.	Dorrit Kristensen, AGF	3.00,8
3.	Linda Petersen, Frem	3.02,7
4.	Inge Thorsen, DKG	3.10,5
5.	Kirsten Strange, DKG	3.12,9
6.	Jette Rasmussen, Ålborg	3.13,6
7.	Lis Lehgård Madsen, Svendb.	3.14,5
8.	Jytte Rasmussen, Frem	3.14,8
9.	Bente Poulsen, Ålborg	3.17,4
10.	Birgit S. Nielsson, AGF	3.18,2
	Gennemsnit	3.10,3
	» 1958	3.14,6

100 m butterfly:

1.	Linda Petersen, Frem	1.21.1
2.	Nini Henriksen, Søb. IF	1.22,1
3.	Kirsten Strange, DKG	1.26,7
4.	Kirsten Bruun Olsen, DKG	1.28,0
5.	Gitte Nørbøge, AGF	1.28,6
6.	Helle Jacobsen, Sparta	1.34,4
7.	Dorrit Kristensen, AGF	1.35,9
8.	Inger Kjeldsen, DKG	1.39,0
9.	Kirsten Løvstrøm, OSLF	1.46,4
10.	Else Pedersen, Nr. Sundby	1.47,3
	Gennemsnit	1.32,9
	» 1958	1.37,1

50 m fri sv. + 50 m bjergning:

1.	Rita Hansen, AGF	1.31,1
2.	Birgit S. Nielsson, AGF	1.34,0
3.	Sonja Jørgensen, Herning	1.39,6
4.	Kirsten Knudsen, Holstebro	1.44,8

5. Inga Kristiansen, Ålborg .. 1.46,1
6. Lis B. Hansen, Loke 1.48,7
7. Else Grubak, Brøndersley .. 1.56,8
8. Jette Rasmussen, Ålborg .. 2.01,1
Gennemsnit..... 1.45,3
» 1958.... 1.49,4

HERRER:

100 m crawl:

1. Lars Larsson, P. 08 59,0
2. Søren Klerens, Hermes 1.02,4
2. Jørgen Nielsen, DMG 1.02,4
4. Gunnar Sørensen, Ålborg .. 1.03,8
5. Jan Johansen, Hermes 1.04,2
6. Poul Erik Petersen, Vordbg. 1.04,4
7. Frank Andersen, P. 08 .... 1.05,2
8. Otto Christensen, Esbjerg .. 1.05,8
9. Jens Møller, Triton 1.06,1
9. Poul E. Petersen, Vordbg... 1.06,1
Gennemsnit..... 1.03,9
» 1958.... 1.05,3

200 m crawl:

1. Lars Larsson, P. 08 ..... 2.11,9
2. Søren Klerens, Hermes 2.24,4
3. Arne Hesselgren, Hermes .. 2.24,7
4. Otto Christensen, Esbjerg.. 2.27,5
5. Jan Johansen, Hermes 2.30,6
6. Robert Andersen, Hermes .. 2.31,0
7. Jørgen Nielsen, DMG 2.31,6
8. Søren Korbo, Hermes 2.31,8
9. Ove Krogsbøll, P. 08 ..... 2.31,9
10. Gunnar Sørensen, Ålborg .. 2.32,3
Gennemsnit..... 2.27,7
» 1958.... 2.30,5

400 m crawl:

1. Lars Larsson, P. 08 ..... 4.46,4
2. Søren Klerens, Hermes 5.06,1
3. Arne Hesselgren, Hermes .. 5.07,6
4. Otto Christensen, Esbjerg.. 5.19,8
5. Søren Korbo, Hermes 5.24,6
6. Poul Nordfast, Vedsted 5.29,2
7. Gunnar Sørensen, Ålborg .. 5.29,5
8. J. Juul Andersen, OSLF.... 5.31,4
9. Karl Chr. Overgård, Hern. 5.32,4
10. Poul Thomsen, Silkeborg... 5.34,7
10. Hugo Petersen, AGF 5.34,7
Gennemsnit..... 5.20,3
» 1958.... 5.25,6

1500 m fri svømning:

1. Lars Larsson, P. 08 ..... 20.44,0
2. Søren Klerens, Hermes 20.59,1
3. Arne Hesselgren, Hermes .. 20.59,5
4. Robert Andersen, Hermes .. 21.35,3
5. Benny Petersen, Hermes .. 22.07,3
6. Søren Korbo, Hermes 22.20,0
7. Ove Krogsbøll, Hermes ... 22.27,2
8. Poul Nordfast, Vedsted ... 22.45,3
9. J. Juul Andersen, OSLF .. 23.01,5
10. Poul Petersen, Vordingborg 23.02,3
Gennemsnit..... 22.01,0
» 1958.... 22.12,7

100 m rygcrawl:

1. Vagn Petersen, Svendborg .. 1.13,3
2. Robert Andersen, Hermes .. 1.13,4
3. Lars Kraus Jensen, P. 08 .. 1.14,9
4. Carsten Madsen, Esbjerg .. 1.15,5
5. Jan Johansen, Hermes 1.15,9
6. Bjarne Hvidtfeldt, P. 08 ... 1.16,8
7. Leo Nielsen, Ålborg 1.18,5
8. Søren Korbo, Hermes 1.20,6
9. Karl Kansen, OSLF 1.24,1
10. Henning Hansen, OSLF.... 1.26,3
Gennemsnit..... 1.17,9
» 1958.... 1.17,8

100 m brystsvømning:

1. Bj. Juul Christiansen, Triton 1.18,1
2. Benny Petersen, Hermes .. 1.18,3
3. René Heitmann, KSG 1.19,5
4. Werner Schwertfeger, AGF 1.21,2
5. J. Juul Andersen, OSLF ... 1.23,3
6. Niels Bjørndal, AGF 1.23,7
7. Ole Larsen, Svendborg 1.24,3
8. Jens Erik Petersen. OSLF.. 1.24,6
9. Erik Olesen, AGF 1.25,1
10. Tommy Clausen, Esbjerg .. 1.25,3
Gennemsnit..... 1.22,3
» 1958.... 1.23,5

200 m brystsvømning:

1. Benny Petersen, Hermes .. 2.47,2
2. René Heitmann, KSG 2.51,4
3. Bj. Juul Christiansen, Triton 2.51,5
4. Werner Schwertfeger, AGF 2.53,4
5. Ole Larsen, Svendborg 2.56,3
6. Niels Bjørndal, AGF 2.59,6
7. Gert Elmark, Hermes 3.01,9
8. Erik Olesen, AGF 3.02,2
9. Per Mortensen, Nakskov .. 3.03,1
10. Jørgen Jensen, Brøndersley.. 3,06,9
Gennemsnit..... 2.57,3
» 1958.... 2.59,4

200 m butterfly:

1. Jan Johansen, Hermes 2.47,4
2. Arne Hesselgren, Hermes .. 2.53,4
3. Ove Krogsbøll, P. 08 ..... 2.56,4
4. Peter Kraus Jensen, P. 08 . 3.13,6
5. Flemming Krogstrup, Silkeb. 3.15,4
6. Jørgen I. Jensen, Hermes .. 3.20,7
7. Carsten Grønlund, AGF .. 3.25,7
8. Knud Jørgensen, AGF 3.38,6
Gennemsnit..... 3.11,3
» 1958.... 3.02,3

50 m fri sv. + 50 m bjergning:

1. Bent Eisensee, Frem 1.25,5
2. Kaj Holm, Viborg 1.25,7
2. Allan Darling, Sparta 1.25,7
4. Alex Eriksen, 1900 ..... 1.26,3
5. Jens Enoksen, USG 1.26,5
6. Flemming Krogstrup, Silkeb. 1.28,9
6. Knud Jørgensen, AGF 1.28,9
8. René Heitmann, KSG 1.30,1
9. Anders Jensen, Viborg 1.34,6
10. Oluf Horsebøg, Ålborg ... 1.35,2
Gennemsnit..... 1.28,7
» 1958.... 1.31,3

En opmærksom gennemlæsning af ovenstående resultater og sammenstillingen med det foregående års gennemsnit giver glædeligvis grundlag for en »behersket« optimisme med hensyn til den nærmeste tids opgaver. Der er stort set fremgang over hele linien, tydeligst f.s.v. angår langbaneresultaterne; i denne forbindelse må man ikke undre sig over tilbagegangen i 200 m butterfly for herrer; i 1958 registreredes kun resultater for de 3 svømmere, der rangerer øverst i 1959, og dette forhold skal naturligvis give et ringere gennemsnit i 1959, men der er kun grund til at glæde sig over, at vi har fået flere butterflysvømmere.

Til illustration af fremgangen — ud over hvad der fremgår af ovenstående tider og tal — skal sluttelig anføres, at der i 1959 blev sat 33 nye danske rekorder mod 20 i 1958. *O. Joh.*

De gældende regler for brystsvømning og butterfly

I FINA's officielle bulletin nr. 23 novbr. 59 er § 66 og 67 af FINA's love optrykt, og vi bringer nedenfor en oversættelse.

Brystsvømning. § 66.

a) Begge hænder skal fra brystet føres sammen frem på eller under overfladen og trækkes tilbage samtidigt og symmetrisk i vandret plan.

b) Kroppen skal holdes i fuldkommen brystliggende stilling med begge skuldre i vandret plan.

c) Fødderne skal sammen føres op mod kroppen med bøjede og adskilte knæ. Bevægelsen skal fortsættes med et åbent spark udad med fødderne, hvorefter benene samles. Alle ben- og fodbevægelser skal foretages samtidigt, symmetriskt og i vandret plan. Bevægelser i op- eller nedadgående retning med benene i det lodrette plan er forbudt.

d) Ved vending og ved mål skal berøring ske med begge hænder samtidigt i samme højde og med skuldrene i vandret plan.

e) Enhver deltager, som foretager en sidesvømningsbevægelse, skal diskvalificeres.

f) Svømning under vandoverfladen er forbudt bortset fra eet armtag og eet benspark efter start og vending.

Forklaring:

En svømmer har lov til at tage eet tag for hurtigt at komme op på overfladen. Både en fuldstændig og en ufuldstændig bevægelse af armene og benene skal betragtes som eet armtag eller eet benspark. Fra det øjeblik, da en svømmer efter start eller vending begynder det andet tag, skal en del af hovedet altid bryde vandoverfladen.

Butterfly § 67.

a) Begge arme skal føres frem samtidigt over vand-

De 3 stærkeste københavnske brystsvømmere (efter at Knud Gleie har tilkendegivet at ville konsentrere sig om vandpolo) fra venstre: Rene Heitmann, Benny Pedersen og Bjørn Jul Christiansen, der forhåbentlig — i kamp med bl. a. Werner Schwertfeger — bringer rekorderne helt ned på internationalt plan.

overfladen og skal trækkes tilbage samtidigt og symmetriskt.

b) Kroppen skal holdes i fuldkommen brystliggende stilling med begge skuldre i vandret plan.

c) Alle ben- og fodbevægelser skal udføres samtidigt. Samtidige ben- og fodbevægelser i op- og nedadgående retning i det lodrette plan er tilladt.

d) Ved vending og ved mål skal berøring ske med begge hænder samtidigt i samme højde og med skuldrene i vandret plan.

e) Enhver deltager, som foretager en sidesvømningsbevægelse, skal diskvalificeres.

Note:
Ved start, ved vending og også under et løb har en svømmer, når han er under vandoverfladen, lov til at foretage eet eller flere benspark.

O. Joh.

Vinterturneringen 1960

Desværre blev deltagelsen i forbundets vinterturnering ikke så stor som sidste år, DMG og Svendborg meldte fra, for sidstnævntes vedkommende er der dog håb om snarligt come-back, da klubben i øjeblikket mønstrer to hold i den fynske turnering, og man faktisk blot ønsker at give de ganske unge spillere lidt mere rutine, før de atter prøver kræfter med de gamle »garvede« hold. Aalborg gør atter noget ved spillet; men da det viste sig, at holdets hjemmekampe skulle spilles i Århus, blev det alligevel ikke til noget med holdets deltagelse. Forhåbentlig kommer der snart gang i svømmehalsbyggeriet i den driftige Limfjordsby, så stor en by *og så ingen svømmehal* burde være utænkeligt i 1960; ja, det er vel intet mindre end uværdigt, at en by på snart 100.000 indbyggere ikke giver svømmeungdommen lejlighed til træning i vinter-tre-kvartåret ud over, hvad det kan blive til i badeanstaltens bassin, er det ikke 6 gange 15 meter, det måler?

Deltagelsen i turneringen indskrænker sig altså til 7 klubber, nemlig AGF og OSLF fra provinsen og TRITON, USG, HERMES, P. 08 og SPARTA fra hovedstaden.

Ved redaktionens slutning var vi kun igennem turneringens første halvdel, så en bedømmelse af holdenes standard kan synes vanskelig, dog ser det ud til, at alle deltagerne bør gøre en *hel del* mere ved svømmetræningen, der er indtil videre ikke set mange angreb svømmet op »efter lærebogen«. Der har i alle kampene været en masse gammeldags »møveri«, mere effektivt end kønt! Provins-holdene har haft de fleste kampe, men været uhyggeligt ineffektive foran mål trods momentvis pænt opspil.

Resultaterne af de spillende kampe:

Hermes—AGF:	6—1	*Triton P. 08:*	10—5
Hermes—OSLF:	9—0	*P. 08—OSLF:*	7—3
Sparta—OSLF:	13—4	*USG—Sparta:*	6—6
Sparta—AGF:	10—2	*AGF—OSLF:*	6—4
USG—AGF:	10—1	*Hermes—P. 08:*	7—8

K. W.

Sovjetiske videnskabsmænds nye erfaringer med hensyn til ungdommens tidlige sportspecialisering

Nedenstående er uddrag af en artikel i det førende czekkiske sportsblad »Ceskoslovensky sport«.

Efter de sidste O. L. blev den tidlige sportsspecialisering genstand for stor opmærksomhed. Det blev gjort gældende, at kun idrætsfolk, der tidligt specialiserede sig i en bestemt disciplin, kunne nå fremragende præstationer. Som eksempler anførtes Toni Sailer i skiløb, Furukawi og Jon og Ilsa Conrads i svømning, Mathias i tikamp, Sim i sprint og flere andre, som i en alder af 15—20 år præsterede resultater af verdensklasse. For at nå disse måtte de i årevis træne yderst intensivt. Derfor begyndte de meget tidligt, ofte allerede i barndommen; på ungdommen overførtes på denne måde de voksnes træning både med hensyn til metode og omfang. Dette rejser imidlertid yderst tungtvejende spørgsmål. Derfor begyndte legemskultur-forskningsinstitutterne i Moskva og Leningrad at beskæftige sig indgående med problemet om den tidlige sportsspecialisering. Af deres forskningsarbejde fremgik to ubestridelige grundsætninger:

1. Den tidlige sportsspecialisering er kun mulig efter god, grundlæggende, alsidig, fysisk forberedelse.
2. Den tidlige sportsspecialisering har først og fremmest betydning i sportsgrene med kompliceret teknik, hvis tilegnelse kræver megen tid.

Ensidighed er skadelig ...

En utilstrækkelig alsidig fysisk forberedelse af ungdommen kan have dårlig indflydelse på sundhedstilstanden; men selv hos voksne elite-idrætsfolk er eensidig træning ikke uden følger. Lægerne ved forskningsinstituttet i Moskva konstaterede hos nogle sovjetiske atletikfolk forskellige forstyrrelser i sundhedstilstanden, navnlig forhøjet blodtryk, forringelse af hjertekarsystemets tilpasningsevne ved belastning og lign. Forskningsarbejdet viste, at det her drejer sig om en sammenhæng med den eensidige træning, navnlig den uforholdsmæssige løften af store byrder ved kasternes træning; desuden gav dette også ugunstige virkninger ved forøgelsen af specialtræningen.

... og store træningskrav ligeledes.

Forskningen viste klart, at spørgsmålet om tidlig specialisering ikke så enkelt kan forbindes med forøgelsen af træningsbelastningen i de unge år, som dette hidtil blev anset for selvfølgeligt og også blev gennemført i praksis. En analyse af praksis viste, at f. eks. indenfor svømmesporten kunne 50% af de juniores, der mellem det 15. og 16. år hørte til de bedste i deres kategori, mellem det 17. og 23. år ikke længere konkurrere med jævnaldrende eller ældre svømmere, eller helt opgav konkurrencesvømningen.

Forskningen bragte overraskende resultater med hensyn til mellemdistanceløbere, skiløbere, roere og cykleryttere. Ved træningen blev der anvendt store træningsbelastninger, for at juniorerne, endnu før de nåede den voksne alder, kunne levere store præstationer; juniorerne deltog i krævende konkurrencer, ofte også i en højere aldersklasse. Og resultatet? Den overvejende del af disse juniorer, særlig dog de, der allerede i junioralderen præsterede store ydelser, havde ikke gode resultater efter overgang til seniorklassen.

Flertallet af de bedste voksne idrætsfolk, d.v.s. landsholdsdeltagere, begyndte med deres træning i junioralderen, dog uden stor belastning, og de havde på det tidspunkt ikke engang blandt de bedste juniorer noget fremragende niveau; nogle specialiserede sig først i en alder af 20 år i den sportsgren, hvori de senere nåede topresultater.

Den bedste alder indenfor idrætten.

Forskerne fastslog ligeledes, i hvilken alder de bedste resultater nås, og hvor lang træning der er nødvendig herfor. Af oplysninger om et stort antal idrætsfolk fra såvel Sovjet som den øvrige verden fremgik det f. eks., at i atletik er den »bedste alder« for toppræstationer 23—24 år, i brydning 25—26 år, i fodbold 27—28 år! i svømning for mænd 17—21 år, og for kvinder 16—21 år, i hurtigløb på skøjter 26—27 år. Ved fodbold er det altså en alder, om hvilken man tidligere var af den mening, at spillerne allerede var blevet for gamle. Til opnåelse af topresultater krævedes i atletik 8—10 års træning (hyppigt også mere, 11—13 år), i fodbold 6—8 år, ligeså i svømning. I gennemsnit var for alle sportsgrene ca. 8 års intensiv træning nødvendig.

Forskningen besvarede også den fremadrettede træningsplans vigtige spørgsmål: Hvilke idrætsfolk besidder reelle forudsætninger for at få succes ved O. L? Det blev fastslået, at det er dem, der ved begyndelsen af olympiadeperioden, d.v.s. 4 år før O. L., allerede har 6—7 års systematisk træning bag sig og befinder sig i følgende alder: Atletik 19—21 år, svømning 16—17 år, fodbold 18—20 år, og som allerede opnår fremragende sportslige resultater i denne alder.

Dette viser, at forskningen allerede har givet det praktiske arbejde et stort nyt erkendelsesmateriale, hvoraf noget afviger betydeligt fra den oprindelige begejstring for den tidlige sportsspecialisering, og undersøgelserne vil blive fortsat.

O. Joh.

Vedrørende Circuit-træning

Efter at Circuit-træningens princip blev forelagt de københavnske specialforbund af dr. Bøje og Henning Bjerregaard ved DIF's møde i april 59, har denne træningsform gået sin sejrsgang og benyttes nu i de fleste idrætsgrene. Den har givet anledning til mange diskussioner ved møder, i fagblade og i dagspressen. Modstandere er dels ældre idrætsudøvere, der ikke vil omlægge deres gamle og prøvede træningssystem, dels trænere, der — i og for sig forståeligt nok — sætter teknik meget højere end kondition.

Indenfor svømningen er der nu sket følgende:

Ved det årlige repræsentantskabsmøde udleveredes et referat af DIF's møde, og dette er gengivet i »Svømmesport« nr. 2 1959, hvortil interesserede, der ikke har Circuit-træningens grundregler præsent, henvises. Reglerne omtales også i »Idrætsliv« nr. 1 1960.

Da der ikke fandtes nogen tilgængelig litteratur om svømme-circuittræning, gik vi ind i den face, vi betegner som »snakkeperioden«. Vi havde møder og samtaler med Bjerregaard, trænere og foreningsledere fra DSF og fra andre specialforbund — og efter en måneds forløb var vi fulde af gode råd, men ingen turde bestemt sige, hvordan træningsprogrammet skulle se ud for vor så specielle idrætsgren.

Vi besluttede os så til selv at finde frem til et brugbart program, vel forberedt på, at det ikke ville mangle på »øretæver«, hvis det ikke gav resultater.

Vi gik så ind i »lod- og trisseperioden«. Skulle man lave en række modstandsøvelser for svømmere, måtte dette være ved hjælp af snore, trisser og lodder, men for at gavne måtte bevægelserne ikke afvige fra svømmebevægelserne. Øvelserne skulle altså udføres i liggende stilling og lod sig let realisere for de enkle crawl-øvelsers vedkommende, men for de mere komplicerede bevægelser, som f. eks. brystsvømningsben krævedes 2 lodder og trisser til hvert ben, ja af og til ekstra styretrisser til de lange snore. Dertil kom så på problemet om loddernes vægt til de forskellige øvelser, eventuelt med hensyntagen til den enkelte svømmers styrke og endeligt konstruktion af specielt fodtøj til fastgørelse af snore. Dette kunne nu meget vel lade sig arrangere for een eller to svømmere, men når det drejede sig om et hold — — ! Vi er enige i, at så mange som muligt bør deltage i denne træningsform, dels for at styrke holdfølelsen, der hos svømmerne er forholdsvis svag i forhold til den, der findes hos de boldspillende idrætsgrene, dels a.h.t. konkurrencemomentet, og hertil er Circuit-træningen med sit individuelle program særdeles velegnet.

Efter megen sved med trisser og lodder på et varmt loft og et mareridt af drømme om lodder og trisser, i sammenligning med hvilke Det Kongelige Teaters snoreloft var det rene barnemad, lod vi loftet falde.

Der udviklede sig ganske naturligt den tanke at erstatte modstandsøvelserne i træningsprogrammet med svømmeøvelser: arme alene, ben alene og arme + ben, alt selvfølgelig i svømmerens specielle disciplin.

Vi var straks noget betænkelige ved denne fremgangsmåde, men fik og er meget taknemmelige for moralsk støtte fra lederne af Forsvarets Gymnastikskole.

Fordelene var store, idet svømme- og Circuit-træning kunne udføres samme sted og uden bekosteligt apparatur.

Vor største bekymring var, om svømmerne ville komme til at fryse under gymnastikken, men efter at have set svømmerne uopfordret kaste sig svedende i vandet mellem de enkelte øvelser svandt dette problem.

Vi gik herefter i gang med at udvælge 4 gymnastikøvelser, der skulle være konditionsgivende, styrkende for de ved svømningen benyttede muskelgrupper og egnede til grundøvelser ved opvarmning. De skulle endvidere være letfattelige og a.h.t. det kolde svømmehalsgulv ikke være øvelser i liggende stilling.

Som forsøgskaniner udvalgtes 15 Hermes-svømmere i alderen 15—20 år, alle specialer var repræsenterede.

Træningsforholdene har været ideelle, idet vi har haft Damsøbadet for os selv i 3 ugentlige træningstimer siden vi i oktober begyndte på Circuit-træningen. Umiddelbart efter til udfyldning af den resterende tid fortsættes med almindelig svømmetræning, start- og vendingsøvelser, intervalsvømning, forfølgelsesløb o.s.v.

Efter nye maksimalprøver er træningen senere gjort strengere, svømmedistancerne er forlængede, og der er sket en omlægning i træningen, så at der nu svømmes mellem hver gymnastikøvelse, hvilket stiller yderligere krav til svømmerne.

At give en nøjere redegørelse for programmet tillader pladsforholdene ikke, og det vil vel også være naturligt først at afvente forsommerens stævneresultater for ret at bedømme denne træningsforms værdi.

Vi er nået gennem første trediedel af vinterprogrammet og har stadig den tro, at vi vil opnå et godt resultat. Hidtil har vi høstet følgende erfaringer:

Svømmerne er tilsyneladende glade for denne træningsform og er med liv og lyst gået ind for opgaven, men enkelte søger dog endnu at undgå at blive for trætte.

En af svømmerne har klaget over den gymnastikøvelse, der indeholder et springmoment. Denne øvelse burde rettelig udføres på fjedrende trægulv, men da de andre svømmere ikke føler sig generet, har vi beholdt øvelsen og kun modificeret den for ham.

Samme svømmer må betegnes som en særdeles habil 400 m-crawler. Han har tidligere haft meget svært ved »at komme i gang«. Under efterårstræningen har han udviklet sprinteregenskaber, og vi afventer i spænding hans første 400 m-start.

Ved et nålestævne kort efterCircuit-træningens begyndelse så vi, at denne strenge træningsform selv hos uøvede ikke gav dårligere resultater, og det har siden vist sig, at pauser i træningen (ferie, arbejde) straks medfører dårligere træningsresultater, der dog hurtigt rettes op ved regelmæssig træning.

Vi mener derfor, at træningen kan — og skal — gennemføres lige op til stævner.

Svømmernes kondition er jævnt forbedret og kan allerede nu betegnes som ikke helt ringe. 2 min. efter fuldført Circuit-program er f. eks. vore bedste crawlere i stand til at gå en 200 m på nærved 2.30, et resultat, vi betragter som godt i Damsøbadets tunge vand.

Svømmernes stil beskæftiger vi os ikke meget med, men det forekommer os, at denne forbedres ved stigende kondition. Måske ser vi her lidt lyst på det, men det er vel en kendsgerning, at en frisk svømmer har en bedre teknik, end når han er træt.

For træneren er arbejdet under selve Circuit-træningen let, når systemet først er indarbejdet. Der rettes lidt på enkelte øvelser, og af og til konstateres, om det rette antal af disse bliver udført. Under svømmeperioderne må træneren forhindre, at af to eller flere svømmere klumper sig sammen og laver små private konkurrencer, der i bedste fald kun vil være til gavn for den dårligste.

Under træningen har vi haft den glæde at have besøg af ledere fra D.I.F., D.S.F. og københavnske foreninger samt pressen, og alle interesserede er fremdeles velkomne, men bedes forud anmelde besøg, for at disse ikke skal falde på træningstimer, hvor der foretages maksimalprøver.

På foranledning af D.S.F. har Th. Thomsen været i Odense og Svendborg, og der er planlagt møde i Gerlev og Århus. Træningsprogram sendes gerne til foreninger rundt i landet, og iøvrigt er vi til tjeneste med yderligere oplysning vedrørende denne træningsform.

P.S.: Efter 2 måneders Circuit-træning lod vi svømmerne starte ved et nålestævne. En trediedel opnåede tangering af deres personlige rekorder, de øvrige væsentlige forbedringer af disse.

Th. Thomsen — Kj. Rode.

Hvad skal der præsteres for at komme med til de olympiske lege i Rom 1960?

Et stadig tilbagevendende spørgsmål — og et foreløbigt svar!

Olympiske forberedelser er altid et nervepres for såvel aktive som trænere og ledere; den hårde træning forårsager ofte, at en aktiv lettere irriteres over småting end normalt, men mange problemer kan klares om alle parter bestræber sig på at diskutere sagerne igennem i kammeratlig og forstående ånd.

De trænere, som arbejder med elever med de olympiske lege i Rom som mål, har forlængst været samlet for at drøfte træning m. v., og det har vist sig, at trænerne på de fleste punkter var ens indstillet, men der var naturligvis også områder, hvor opfattelsen af den bedste måde at opnå det største resultat var ret forskellig. Denne individuelle indstilling til træningsmetoder respekterer forbundsledelsen, men vi har dog til udbygning af lokale træningsskemaer ladet optrykke i vort blad »Svømmesport« nogle enkelte specialtræningsprogrammer fra olympiske mestre eller trænere med verdensry, ligesom vor svømmeleder, dr. K. Rode, har søgt at kordinere Circuit-metoden med den almindelige træning.

Vort forbund har også allerede fra begyndelsen af året 1959 optaget en række af vore aktive af mesterklassen til specialtræning — dog som hidtil hos egen træner — og har gennem *Danmarks Olympiske Komité* udvirket, at vore svømmehaller og friluftsbade i København, Frederiksberg, Gladsaxe, Odense, Svendborg og Århurs stillede *frikort til rådighed til daglig træning* i hele åbningstiden, selvfølgelig på betingelse af, at de pågældende aktive afgav erklæring om, at de var villige til at gå 100% ind for en hård og rationel træning.

D.O.K.'s formand har udtalt, at man fra komiteens side ville følge de enkeltes idrætslige fremgang i 1959 meget nøje, da det resultat, som den enkelte havde vist inden udgangen af 1959, måtte være afgørende for om D.O.K. igen i 1960 ville foranledige personlige frikort til daglig træning. Vi havde den glæde, at kun ganske få af de oprindelige 35 aktive med D.O.K.-frikort måtte udgå, og det viste D.O.K.'s gode vilje og rigtige indstilling, at man på grundlag af resultater i 1959 gik ind for frikort til et par nye, unge navne, som var gået stærkt frem og i enkelte tilfælde havde passeret mesterens resultater.

Det er således ikke udelukket, at forårssæsonen kan forøge vor kandidatliste for frikort, og forbundsledelsen beder unions- og foreningsledere tilskrive forbundets kontor, hvis man mener at have nye svømmere af eliteklassen, som kan komme på tale ved udtagelsesstævne til årets landskampe samt til N.J.M. og indstilling til D.O.K.

1960-sæsonen står for døren — ja den er vel endda begyndt, når disse linier læses — og af hensyn til *de aktives arbejde ved skoleeksamen eller ferieplaner på arbejdssted* gives nedenfor *en opstilling over planlagte stævnedage* f.s.a. større og for kandidaternes udvælgelse betydende prøvekampe.

Det skal sluttelig præciseres, at D.O.K. ikke har fastsat nogen stipulationstid for udtagelse til de olympiske lege i Rom, men da der ofte rettes forespørgsler til forbundsledelsen herom, må vi gentage, at aktive svømmere kan sætte som mål at kvalificere sig efter *de i Sverige opsatte krav,* hvorefter den, som *på 50 m bane officielt noteres for nedennævnte tider, er klar for Rom:*

	Sverige		men i Frankrig	
Disciplin:	damer	herrer	damer	herrer
100 m crawl	1.05,0	0.57,0	1.06,0	0.58,0
400 m crawl	5.02,0	4.32,0	5.10,0	4.38,0
1500 m fri svømning	—	18.15,0	—	18.45,0
100 m rygcrawl	1.13,5	1.05,5	1.14,5	1.06,0
200 m brystsvømning ...	2.55,0	2.42,0	2.59,0	2.44,0
100 m butterfly	1.13,5	—	1.14,5	—
200 m butterfly	—	2.25,0	—	2.27,0
4 × 100 m crawl	4.24,0	—	4.32,0	—
4 × 200 m crawl	—	8.40,0	—	8.45,0
4 × 100 m medley	4.56,0	4.18,0	5.04,0	4.26,0

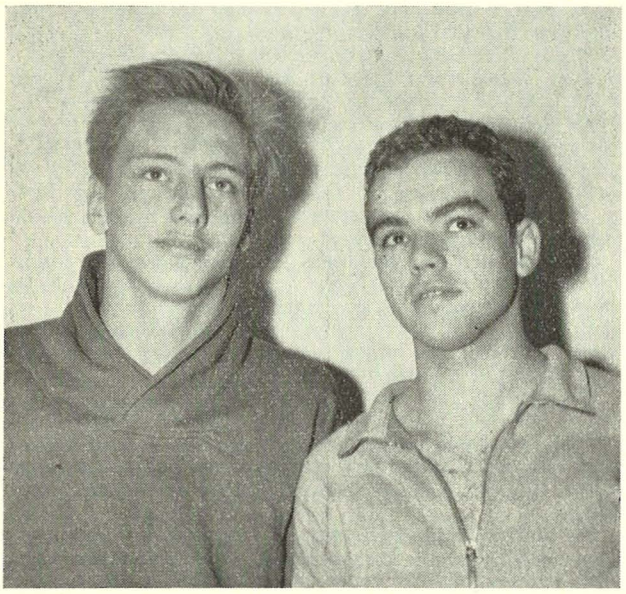
Stævneplan for større arrangementer

26.—27. marts:	Internationalt storstævne i Gøteborg	
29.—31. marts:	Svømmeklubben »Triton«s 25 års jubilæum	
4.— 8. april:	Københavnsmesterskaber for 1960	
26.—28. maj:	Internationalt olympisk kvalifikationsstævne	
19.—21. juni	Udtagelsesstævne til landskamp mod Østrig og til nordiske juniormesterskaber i Norge	
23. juni, kl. 11,00:	Afrejse til Østrig	
25.—26. juni:	Landskamp Danmark—Østrig i Wien (svømning - udspring - vandpolo)	
29. juni, kl. 19,08:	Hjemkomst til København fra Wien	
30. juni:	Afrejse til nordiske juniormesterskaber i Norge	
2.— 3. juli:	N.J.M. i Gjövik i Norge	
5.— 6. juli:	Norges Svømmeforbunds jubilæumsstævne i Frognerbad i Oslo	
24. juli:	Danske junior-mesterskaber i Ringe	
28. juli:	D.M. i 800 m fri sv. for damer og 1500 m fri sv. for herrer	
31. juli:	D.M. i gruppe A	Opvisn. i syncr.
1. august:	D.M. i gruppe C	svømning af USA's
2. august:	D.M. i gruppe B	udtagne damehold

6.—7. august: D.M. i vandpolo + DJM i 3 m spring

Obs.: Anmeldelser til udtagelsesstævnet den 18.-19.-20. juni må være forbundets kontor, Lyngbyvej 231, Hellerup, i hænde senest den 8. juni 1960 (nærmere program er vedlagt som bilag og bedes publiceret for de aktive snarest.

Frede Borre.



De 2 unge rygcrawlere fra P08, Lars Kraus Jensen og Bjarne Hvidtfeldt, som vi venter godt nyt fra i den forestående sæson.

Svømmeprøven - 200 m - svømmemærket

Atter i 1959 har vi haft stor glæde af denne propagandaform for vor idræt. Sommeren har været os gunstig, og vore prøvearrangører har arbejdet solidt for at gøre svømmeprøven over 200 m til et mål for alle svømmeskoler for begyndere over hele landet.

Enkelte af vore foreninger, som benytter sommeren til i deres badeanlæg at give undervisning for begyndere og lidt viderekomne svømmere den færdige uddannelse, afholder hvert år svømmeprøver over 200 m i stort tal, og det ser ud til, at denne prøveform finder god tilslutning og interesse hos eleverne. Vort forbunds ledelse kunne ønske, at langt flere af vore 107 foreninger ville tage initiativet til sommeren igennem at afholde svømmeprøver enten på den badeanstalt, hvor de arbejder med medlemmerne, eller på et badested i nærheden af foreningens hjemsted. Vi tror, at man på den måde kunne vinde nye medlemmer til foreningen, og det ville være en god propaganda!

Der har i 1960 været 124 civile arrangører rundt om i landet, og der er hos disse aflagt 25.330 svømmeprøver; der er af eleverne købt 7071 svømmemærker og 7573 silkestofmærker. — Provenueandelen til arrangørerne for deres arrangementsarbejde har udgjort ialt 5408 kr. og til distriktunionerne 2171,50 kr., en pæn hjælp til det daglige arbejde! Men forbundsledelsen må appellere til agitation for flere arrangører, et nødvendigt krav, hvis vi skal være med i opløbet mellem de nordiske lande. Danmark har hidtil været nogenlunde på linie med Norge, men vi tror, at Norge har passeret os, og dette skyldes ikke mindst en hel del nyanlæg rundt om i Norge. Sverige, Finland og Island ligger langt forud på dette område! Sverige har i 1959 haft 1528 arrangører af svømmeprøven over 200 m med ialt 285.000 bestående prøver og 133.119 solgte mærker — kommentarer overflødige!!!

I den kommende sommer udkæmpes den 4. nordiske folkelandskamp om en kongepokal, og skal Danmark gøre sig håb om at undgå sidstepladsen, skal alle vore 107 foreninger lægge sig i selen allerede nu, og vi må samtidig appellere til alle private svømmelærere og lærerinder om at gå ind for denne nordiske landskonkurrence. — Det gælder om, at samtlige medlemmer af svømmeklubberne og alle deres venner og bekendte, som kan svømme 200 m fri svømning uden tidsbegrænsning, får aflagt prøven i løbet af tiden fra juni-september 1960. Det må være en opgave for vore mange energiske foreningsledere og deres medhjælpere i god tid at udfinde en plan for et sådant storarrangement, hvor enhver, der kan svømme 200 m, gør det for sit land — svømmer for Danmark i en landskamp!!

F. B.

Noter ...

I december nr. af det italienske svømmeforbunds officielle organ »Nuoto« findes en omfangsrig opstilling over de bedste internationale resultater i 1959 på 50 m bane, og medens ingen af vore mandlige svømmere har kunnet placere sig her, findes 6 af pigerne optaget, nemlig:

Kirsten Strange 100 m crawl	1.07,6	(nr. 37)
Linda Petersen 100 m brystsv.	1.23,9	(nr. 12)
Inge Andersen 100 m brystsv.	1.24,3	(nr. 13)
Dorrit Kristensen 100 m brystsv.	1.26,3	(nr. 21)
Inge Andersen 200 m brystsv.	2.58	(nr. 15)
Kirsten Michaelsen 100 m rygcrawl	1.15,3	(nr. 22)
Ethel Ward Petersen 100 m rygcrawl	1.16,0	(nr. 28)
Kirsten Michaelsen 200 m rygcrawl	2.44,2	(nr. 11)

*

På D.I.F.'s repræsentantskabsmøde i januar 1960 rettedes i forbindelse med oplysningen om en mærkbar tilbagegang i det økonomiske udbytte af tipningen en opfordring til specialforbundene om indenfor deres respektive rammer at agitere for fornyet fremgang, der jo er af den allerstørste betydning for idrættens arbejde, og denne opfordring skal vi hermed lade gå videre til alle unioner og foreninger.

*

Som illustration af, hvor vigtig gensidig hensyntagen og tilsyn er i svømmebassiner, skal vi her referere en trist sag, der fandt sin afgørelse ved Østre Landsret 22. dec. 1959. — Baggrunden var en ulykke, der skete på Ollerup højskole i 1957. En 25-årig elev A foretog et udspring fra 3 metervippen; i vandet stødte han sammen med en anden elev B, der samtidig var sprunget ud fra bassinets kant. Ulykkeligvis havde kollisionen til følge, at A blev fuldstændig lammet, således at hans invaliditet er 100%. Under erstatningssagen rettede A sit krav mod højskolen, mod B og mod yderligere en elev C, der mentes at være skyld i, at B sprang ud i vandet. Ved dommen blev C frifundet, medens højskolen og B in solidum blev dømt til at udrede en erstatning på 88.000 kr. Afgørelsen begrundedes med, at skolen burde have draget omsorg for, at der var tilsyn med eleverne i svømmehallen, og at B har foretaget sit udspring i strid med skolens instruktioner og endvidere har tilsidesat almindelig agtpågivenhed.

*

NYE DANSKE REKORDER:

25 m bane: Damer:

50 m fri svømn. + 50 m bjergning: Rita Hansen, AGF, 1.30,2 — Århus, 23. 1. 60.

100 m brystsvømn. — Linda Petersen, Frem, Odense, 1.19,2 — Svendborg, 10. 2. 60.

200 m brystsvømn. — Linda Petersen, Frem, Odense, 2,52 — Odense 14. 2. 60.

Kortbane: Herrer:

100 m butterfly: Jan Johansen, Hermes 1.08,6 Malmø 6. 3. 60

Kortbane: Herrer:

10 × 50 m crawl: Hermes 4.44,2, Malmø 6. 3. 60

*

I sidste uge af februar har USG, suppleret med Gitte Nørbøge og Rita Hansen, AGF, Nini Henriksen, Søborg, Knud Gleie og Tony Milton, Sparta, været i London og matchet med London University og Otter Svimming Club.

*

Ved AGF's stævne 5. 3. 60 blev der opnået en række smukke resultater, af hvilke vi her skal fremhæve:

400 m crawl: Gitte Nørbøge, AGF	5.23,8	
200 m brystsvømn.: Werner Schwertfeger. AGF	2.47,5	
200 m brystsvømn.: Svend Jørgensen, Frem	2.51,8	(guldnål)
100 m rygcrawl: Rita Hansen, AGF	1.16,9	

FORBEDRING
AF
BADEANLÆG

BYGNING
AF
BADEANLÆG

Gjellerup sogns friluftsbad, Hammerum

FRILUFTSBADE **Glent&Co a/s** SVØMMEHALLER

VOJENSVEJ 8 - KØBENHAVN VALBY - TELEFON *(01) 70 13 90
JYLLANDAFDELING: SCT. PAULSGADE 25 - ÅRHUS - (061) 3 09 01

MIBIS PATENT - VANDRENSNING - KLORERING

Ved et stævne i Svendborg 10. 2. 60 erhvervede Clary Breiting, Svendborg, elitenålen ved at svømme 100 m rygcrawl i 1.16,1; ved samme lejlighed noteredes Vagn Petersen, Svendborg, for den pæne tid 1.11,1 i 100 m-rygcrawl.

*

Ved Frems pokalstævne 14. 2. 60, der foruden alle de førende fynske svømmere havde samlet deltagelse fra København og Århus, blev der opnået flere udmærkede resultater, af hvilke vi her skal fremhæve:

200 m brystsv. damer:	Linda Petersen, Frem	2,52 (D.R.)
	Inge Andersen, Svendborg	2.57,8
100 m rygcrawl damer:	Rita Hansen, AGF	1.17,8
	Clary Breiting, Svendborg	1.18,6
100 m crawl damer:	Gitte Nørbøge, AGF	1.09,4
	Nini Henriksen, Søborg	1.10,0
400 m crawl damer:	Gitte Nørbøge, AGF	5.32,3
	Anni Jørgensen, Frem	5.34,3
200 m brystsv. herrer:	Rene Heitmann, KSG	2.45
	Verner Schwertfeger, AGF	2.49,8
100 m rygcrawl herrer:	Lars Kraus Jensen, P. 08	1.10
	Vagn Petersen, Svendborg	1.12
	Bjarne Hvidtfeldt, P. 08	1.12,6
100 m crawl herrer:	Jørgen Nielsen, DMG	1.00,5
	Jørgen Juul Andersen, OSLF	1.03,6

*

Adresseændringer

Idrætsforeningen Sparta: Thorkild Barnkob, Reberbaneg. 29,S. telef. SU. 3062.

Linda Petersen efter sit anstrengend rekord løb.

Dansk Svømme-Forbunds adresse

Formanden træffes normalt personlig fra kl. 7—7,30 morgen og normalt fra kl. 17—18.

Kontor: Lyngbyvej 231, Hellerup, tlf. Hellerup 6331. Træffetid som regel fra kl. 15—18 på ugens 5 første hverdage.

Udgivet af Dansk Svømme-Forbund

Redaktion: Overassistent cand. jur. Otto Johansen (ansvarsh.), ekspeditionssekretær Frede Borre og lektor Poul Magelund

Udkommer 4 gange årligt, normalt i sidste halvdel af hvert kvartals sidste måned. Årsabonnement kr. 4,00 tegnes på det stedlige postkontor.

Trykt i Toftlund Bogtrykkeri